Plantas medicinales del Hotel Tilajari

Durante cientos de años, el ser humano se ha valido de la madre naturaleza para poder curar sus dolencias y enfermedades. Aun hoy día cada más y más personas buscan en la medicina natural alivio a muchos de estos problemas, sabiendo que la mayor farmacia del mundo se encuentra en los bosques lluviosos del mundo.

Así que aprenderemos y descubriremos un mundo nuevo y fascinante del poder de las plantas naturales, acompáñenos y juntos entenderemos como nuestros ancestros conocían y utilizaron todas estas joyas de la naturaleza.

Lista de plantas medicinales

Introducción Página 1

Glosario Página 2

Agradecimiento Página 3

Como utilizar las plantas medicinales Página 4

Hojas y flores

Raíces y corteza

Frutos y otras partes

Lista de plantas y sus usos

Piña e incienso Página 5

Caña agria y Jengibre Página 6

Orégano y cúrcuma Página 7

Menta Página 8

Guayaba y Tilo Página 9

Juanilama Y Albahaca Página 10

Guarumo y Saúco Página 11

Reina de la noche y Canela Página 12

Azul de mata y Hombre grande Página 13

Citronela y Gavilana Página 14

Mozote y Frailecillo Página15

Noni y Hoja del aire Página 16

Zacate limón y Saragundí Página 17

Culantro coyote y Sábila Página 18

Anestesia y Zorrillo Página 19

Sorosí y Cuculmeca Página 20

Indio desnudo y Amapola Página 21

Papaya y Dormilona Página 22

Viboriana y Lantana Página 23

Tuete y Romero Página 24

Cacao y Jocote Página 25

Diente de león y Veranera Página 26

Manzanilla Y Borraja Página 27

Altamisa y Malva Página 28

Conclusión Página 29

CÓMO UTILIZAR PLANTAS MEDICINALES

Hojas y flores
Las hojas y flores siempre se deben de tratar con más delicadeza que las demás partes de una planta. Cuando se usan en té, es importante no hervir las hojas junto con el agua, sino que se debe de cortar o trituras las hojas o flores, luego poner en un recipiente en el cuál se va a preparar el té, se hierve el agua por separado y se vierte sobre el producto, se tapa y luego cuando está un poco más frió se cuela, tomando preferiblemente tibio.

Si se conserva una parte del té, que sea bien cerrado el envase en el que se guarda, y etiquetado.

Si se usan directamente sobre el área afectada siempre lavar las hojas o flores con solamente agua y luego aplicar.

Raíces y corteza
Al tener una consistencia mas dura es necesario que se comience a hervir el agua y luego agregar la cantidad de raíz o corteza que sea necesaria mientras el agua este todavía hirviendo, de esta manera de extrae mejor y se aprovecha de una manera mas eficiente el producto.

Nunca hervir por mucho tiempo y el recipiente bien cubierto para evitar que los vapores eliminen las propiedades curativas de la planta. Si se necesita guardar el producto en refrigeración, usar un envase que sea hermético y siempre etiquetar para evitar que otras personas lo consuman.

Frutos y otras partes:
Muchos frutos, savia, semillas se toman directamente, o según se indique la forma de usar, si es en té, se prepara al igual que las hojas, si se aplica directamente entonces hacerlo solo sobre el área afectada. Es mejor usar frutas frescas, pero igual se pueden comprar buscando siempre la mejor calidad.

Siempre es mejor plantas frescas, usar la dosis recomendada y no mezclar medicinas farmacéuticas con plantas medicinales, ya que se puede inhibir una a la otra y no causar el efecto deseado o puede causar complicaciones.

PIÑA

Nombre científico: **Ananas cosmusus**

Familia: ***Bromeliaceae***

Nombre en inglés: Pinneapple

DESCRIPCIÓN

Planta originaria de las américas, que se utiliza como alimento y es el segundo producto de exportación, solamente detrás del banano.

Uso medicinal: Funciona como diurético y el metabolismo. Infecciones de la laringe y faringe.

Parte a utilizar: Se usa el fruto sobre todo cuando aún está verde.

Modo de empleo: Se corta la cáscara verde de la piña y se pone a hervir por unos cinco minutos. Luego se tapa y se deja enfriar, se cola y se toma el agua.

INCIENSO

Nombre científico: **Plectranthus spp**

Familia: ***Lamiaceae***

Nombre en inglés: Incense or spurflowers

DESCRIPCIÓN

Hay mas de 350 especies en el mundo, se utiliza tanto como la cocina como en medicina y ornamental, prefiere climas húmedos y calientes.

Uso medicinal: Se usa como relajante, repelente de insectos y desodorante ambiantal

Parte a utilizar: Se utilizan las hojas, o el aceite que se destila de las mismas.

Modo de empleo: Se ponen las hojas secas o el aceite en un incensario para que el aroma llene el espacio; también se aplica sobre la piel como repelente.

CAÑA AGRIA

Nombre científico: **Costus speciosus**

Familia: ***Costaceae***

Nombre en inglés: Crape ginger

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del sudeste de Asia, es una de la plantas de esta familia más cultivada, se reproduce por rizomas o por medio de semillas atravez de aves.

Uso medicinal: Funciona como diurético, problemas renales y antinflamatorio.

Parte a utilizar: Se usa tanto las raíces como el tronco de la planta.

Modo de empleo: Se toma el tronco y se corta en trozos que se machucan y se hirve en agua, se deja reposar y luego se toma el agua. La raíz se emplea de la misma manera.

JENGIBRE

Nombre científico: **Zingiber officinale**

Familia: ***Zingiberaceae***

Nombre en inglés: Ginger root

DESCRIPCIÓN

Planta originaria de Asia que se ha expandido en su cultivo por todo el mundo, es consumida como medicina, condimento, te. Su olor y sabor proviene de aceites volatiles como el zingirone, shogoals y ginerols.

Uso medicinal: Se usa contra el dolor de estómago, gases, indigestión, resfríos, dolores musculares, naúseas, y es un gran estimulante. Se ha usado contra la artritis, reduce el colesterol y ayuda a una mejor circulación, disminuyendo la posibilidad de una enfermedad cardiaca.

Parte a utilizar: Se utilizan las raíces de la planta.

Modo de empleo: Se toman las raíces y trituran un poco par luego agregar agua caliente y luego se deja enfriar para tomar com un té. También se puede masticar la raíz cuando se tengan mareos o ganas de vomitar.

ORÉGANO

Nombre científico: **Origanum vulgare**

Familia: ***Lamiaceae***

Nombre en inglés: Oregano

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Europa, es muy apreciada por sus hojas usadas en condimento, ya sean frescas o secas por su aroma y sabor.

Uso medicinal: Funciona tonico y digestivo, es antioxidante y antimicrobiano. Ademas como linimento se usa para combatir la artritis y reumatismo.

Parte a utilizar: Se usa las hojas, ya sean frescas y secas.

Modo de empleo: Se toman las hojas en té o se usan externamente como linimento.

CÚRCUMA

Nombre científico: **Curcuma domestica**

Familia: ***Zingiberaceae***

Nombre en inglés: Indian saffron

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del trópico al sur de Asia, su ingrediente activo es el curcumin que le da ese sabor poco amargo y poco picante y el olor como a mostaza.

Uso medicinal: Funciona como anti-inflamatorio, antioxidante, protector hepático, antibacterial, fungicida, desparasitante, antitumoral, estimulante circulatorio antiviral y analgésico extremo y antiespamosdico. Es un antiséptico para heridas, quemaduras y abrasiones.

Parte a utilizar: Se usa las raíces de la planta, la cual se puede hacer en polvo o rallada.

Modo de empleo: La raíz se emplea machucando las mismas y luego hirviéndolas en agua para tomarlas en forma de té. El polvo se puede aplicar directamente sobre las zonas afectadas.

MENTA

Nombre científico: **Mentha x piperita**

Familia: ***Lamiaceae***

Nombre en inglés: Peppermint

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Europa, es un híbrido entre la menta de agua y la hierbabuena, se propaga artificialmente por medio de rizomas.

Uso medicinal: Ayuda el sistema nervioso, el insomnio, para los dolores estomacales, cólicos e indigestión. El aceite aplicado tópicamente se usa para los dolores de cabeza sinusitis o para los resfríos.

Parte a utilizar: Se usa las hojas y el aceite destilado de las hojas.

Modo de empleo: Se toman las hojas en té caliente o se usa el aceite aplicado externamente en la parte afectada. La sensibilidad al mentol es muy rara pero si se padece puede producir insomnio, irritabilidad y bronco espasmos.

GUAYABA

Nombre científico: **Psidium guajava**

Familia: ***Myrtaceae***

Nombre en inglés: Guava

DESCRIPCIÓN

Es un árbol nativo de los trópicos de América, la fruta es muy comercializada en jaleas, jugos y para consumo humano.

Uso medicinal: Para la diarrea, parásitos intestinales, disentería.

Parte a utilizar: Se usa las hojas al igual que la raíz.

Modo de empleo: Se toman las hojas en té para combatir los parásitos y otras dolencias, la raíz se usa contra la diarrea, la cual se cocina y se toma en forma de té.

TILO

Nombre científico: **Justicia pectoralis**

Familia: ***Acanthaceae***

Nombre en inglés: Water-willow

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos de América, con el embargo de Estados Unidos a Cuba, los servicios de salud de la isla la han utilizado a gran escala.

Uso medicinal: Funciona tónico y relajante, es eficaz contra el insomnio. Es antinflamatorio y bueno para curar heridas.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se toman las hojas en un té caliente o se ponen las hojas previamente hervidas sobre el área afectada.

JUANILAMA

Nombre científico: **Lippia alba**

Familia: ***Verbenaceae***

Nombre en inglés: Purple verbena

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de la cálida América.

Uso medicinal: Se usa para problemas estomacales, disentería, gripes y tos, fiebre, como sedante y espasmodico.

Parte a utilizar: Se usa las hojas de la planta.

Modo de empleo: Se utilizan las hojas en un té.

ALBAHACA

Nombre científico: **Ocimum basilicum**

Familia: ***Lamiaceae***

Nombre en inglés: Sweet basil

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de la cálida América.

Uso medicinal: Ayuda a la menstruación retrasada, alivia el dolor y facilita el parto. Alivia Los dolores estomacales, parásitos intestinales e induce a sudar en caso de fiebre, para el dolor de oído. Las semillas ayudan a evitar la formación de cataratas

Parte a utilizar: Se usa las hojas de la planta, las semillas

Modo de empleo: Se utilizan las hojas en un té. Las semillas se ponen en agua caliente y luego se aplican las gotas sobre los ojos.

GUARUMO

Nombre científico: **Cecropia peltata**

Familia: ***Urticaceae/ antes era moraceae***

Nombre en inglés: Trumpet tree

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de América Central y del norte de América del Sur. Son las plantas pioneras de las zonas recién abiertas.

Uso medicinal: Se usa para la presión alta, es un sedante natural, es diurético y se afecciones de los riñones e infecciones internas. También se ha utilizado en dietas.

Parte a utilizar: Se usa las hojas de la planta.

Modo de empleo: Se utilizan las hojas en un té caliente.

SAÚCO

Nombre científico: **Sambucus nigra**

Familia: ***Odoxaceae***

Nombre en inglés: Elderberry

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Europa, aunque hay algunas especies de América. Hay que tener cuidado con algunas especies que podrían ser consideradas como venenosas

Uso medicinal: Se utiliza principalmente para reforzar e inmunizar el sistema respiratorio. También para los resfríos

Parte a utilizar: Se usa las hojas, raíz, corteza y frutos de la planta principalmente los extractos.

Modo de empleo: Se utilizan las hojas en un té. El extracto se toma casi siempre en forma de sirope.

REINA DE LA NOCHE

Nombre científico: **Brugmansia arborea**

Familia: ***Solanaceae***

Nombre en inglés: Angel`s thrumpet

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del Sur de América, la planta es altamente toxica con ingredientes activos como la escopolamina y atropina.

Uso medicinal: Se usa para el reumatismo y dolores musculares.

Parte a utilizar: Se usa las flores.

Modo de empleo: Se ponen las flores en alcohol durante un día y luego se aplica sobre la zona afectada. Nunca se debe de ingerir.

CANELA

Nombre científico: **Cinnamomum ceylanicum**

Familia: ***Lauraceae***

Nombre en inglés: Cinnamom

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Sri Lanka, su nombre latín proviene del griego Kinnamon que significa madera dulce y del lugar de origen Ceilán en Sri Lanka.

Uso medicinal: Es un sedante y relajante, ayuda a la circulación, diabetes, colesterol, y triglicéridos en la sangre. También ayuda a cicatrizar y aliviar el dolor en las papilas cuando haya quemaduras por bebidas o comidas.

Parte a utilizar: Se usa la corteza en astillas o en polvo y las hojas.

Modo de empleo: Se toman las astillas o el polvo en té, al igual que las hojas, media cucharadita. Las astillas se chupan cuando haya quemaduras en la boca.

AZUL DE MATA

Nombre científico: **Justicia tinctoria**

Familia: ***Acanthaceae***

Nombre en inglés: Indigo

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos de América, se ha utilizado durante mucho tiempo para extraer un tinte azulado que se usa para blanquera la ropa.

Uso medicinal: Se usa para varices, irritaciones de la piel y como shampoo contra la calvicie.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se hierven las hojas en agua y luego se aplican externamente sobre la parte afectada.

HOMBRE GRANDE

Nombre científico: **Quassia amara**

Familia: ***Simarubaceae***

Nombre en inglés: Bitterwood

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Brasil. Es considerado por muchos como una de las sustancias mas amargas de la naturaleza.

Uso medicinal: Se usa para los parásitos intestinales, para controlar y combatir la malaria, anorexia, para el hígado y como insecticida contra piojos.

Parte a utilizar: Se usa la corteza de la planta.

Modo de empleo: Se toma la corteza y se pone en agua a hervir por unos minutos y luego se toma una vez fría o se aplica sobre la cabeza para los piojos.

CITRONELA

Nombre científico: **Cymbopogon nardus**

Familia: ***Poaceae***

Nombre en inglés: Citronella

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Ceilán y la costa de Malabar.

Uso medicinal: Se usa como repelente contra los mosquitos y además en productos de belleza. Ayuda a combatir la fatiga, dolores de cabeza, migrañas y neuralgias, así también alivia los estados de depresión. Combate la fiebre y es un buen antiséptico.

Parte a utilizar: Se usa las hojas o el aceite destilado de las mismas.

Modo de empleo: Se emplea el aceite en vapor, o ungüento sobre el área a tratar, además las hojas se pueden usar en agua caliente, luego aplicar sobre la parte a tratar.

GAVILANA

Nombre científico: **Neurolaena lobata**

Familia: ***Asteraceae***

Nombre en inglés: Jackass bitters

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos de América.

Uso medicinal: Se usa para combatir la malaria, parásitos intestinales, limpia la sangre, además ayuda a matar piojos. También para lavar heridas, raspaduras y matar hongos. Es buen diurético, en caso de fiebre y problemas estomacales.

Parte a utilizar: Se usa las hojas, las flores y raíces.

Modo de empleo:
Se puede hacer un té con las hojas y flores para tomar caliente. También se ponen las hojas o la raíz a hervir y luego se lava la parte afectada.

MOZOTE

Nombre científico: **Triumfetta lappula**

Familia: ***Tiliaceae***

Nombre en inglés: Grandcousin

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos de América, es considerada en muchos lugares como mala hierba y se dispersa a través de adherirse a la ropa o pelo de animales.

Uso medicinal: es un excelente digestivo, ayuda a limpiar el estómago. También ayuda a purificar la sangre.

Parte a utilizar: Troncos y ramas. Principalmente su corteza.

Modo de empleo: Se cortan las ramas y tronco, luego se machacan un poco para meterlas en agua y finalmente se cuelan para tomar a diario.

FRAILECILLO

Nombre científico: **Jatropha gossypiifolia**

Familia: ***Euphorbiaceae***

Nombre en inglés: Bellyache bush

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de América Central. Es altamente toxica y debe tratarse con mucho cuidado. Es muy parecida a la planta de ricino.

Uso medicinal: Se usa en cataplasmas para la hinchazón y malos fluidos.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se machacan las hojas y se aplican directo sobre el área afectada.

NONI

Nombre científico: **Morinda citrifolia**

Familia: ***Rubiaceae***

Nombre en inglés: Indian mulberry

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del sur de Asia. Pertenece a la familia del café.

Uso medicinal: Es un tónico, digestivo y estimulante. Un buen diurético, anti-inflamatorio, analgésico, antioxidante, desintoxicante, antibacteriano y vasodilatador.

Parte a utilizar: Se usa los frutos maduros y verdes al igual que la raíz.

Modo de empleo: Se toman las frutas maduras y se preparan durante un tiempo para producir un jugo concentrado de noni. Las frutas verdes y las raíces se toman en té.

HOJA DEL AIRE

Nombre científico: **Kalanchoe pinnata**

Familia: ***Crassulaceae***

Nombre en inglés: Air plant

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Madagascar. Es una planta muy usada como ornamental

Uso medicinal: Se usa para inflamaciones, reumatismo e infecciones. En algunas partes se usan contra las piedras en los riñones e hipertensión. Además contiene bryophillin A que promueve una fuerte actividad antitumoral.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se aplican las hojas directamente sobre la parte afectada o se toman en té.

ZACATE LIMÓN

Nombre científico: **Cymbopogon citratus**

Familia: ***Poaceae***

Nombre en inglés: Lemon grass

DESCRIPCIÓN

La planta es natural de Ceilán, Malasia y la India.

Uso medicinal: Se usa para combatir los resfríos, tos y asma. Se extrae un aceite efectivo contra los insectos y para problemas estomacales como úlceras y gastritis. También se utiliza en productos de belleza y en aromaterapia.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se prepara un té con las hojas o se usa el aceite directo sobre la parte afectada. También se puede quemar el aceite en un incensario.

SARAGUNDÍ

Nombre científico: **Senna alata**

Familia: ***Caesalpinaceae***

Nombre en inglés: Candlebush

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de México.

Uso medicinal: Se usa como laxante, y sobre todo para los problemas de la piel, por sus propiedades fungicidas se usa contra el pie de atleta.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se hierven las hojas en agua caliente y luego se aplica sobre la piel afectada. Y se toma el té como laxante.

CULANTRO COYOTE

Nombre científico: **Eryngium foetidum**

Familia: ***Apiaceae***

Nombre en inglés: Wild coriander

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos de América. Es usada mucho en el arte culinario

Uso medicinal: Se usa para problemas estomacales, cólicos, ayuda a la digestión, elimina el gas, es anti-inflamatorio y analgésico.

Parte a utilizar: Se usa las hojas de la planta y la raíz.

Modo de empleo: Se cocinan las hojas o la raíz y luego se toman en forma de té, o se puede consumir como alimento.

SÁBILA

Nombre científico: **Aloe vera**

Familia: ***Asphodelaceae***

Nombre en inglés: Aloe vera

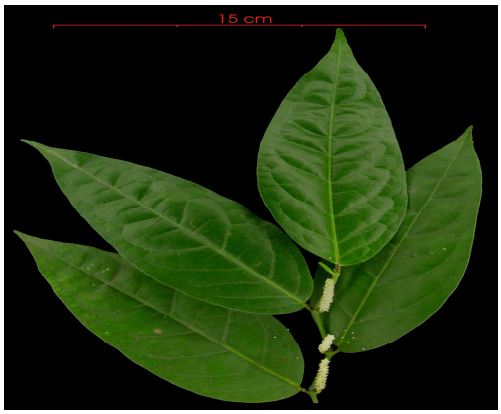
DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del norte de África.

Uso medicinal: Se usa para quemaduras, heridas, irritación de la piel, herpes y hongos de la piel. Se toma para problemas intestinales, aumenta los niveles de glucosa en personas con diabetes, y con bajos niveles de lípidos. Es un purgante y se usa como tónico para el páncreas, hígado y estomago.

Parte a utilizar: Se usa las hojas de la planta. De donde se extraen el gel.

Modo de empleo: Se toma en jugo, té o mezclado con otras cosas. Se usa externamente en forma de gel, lociones y hasta bálsamo labial.



ANESTESIA

Nombre científico: **Piper darienense**

Familia: ***Piperaceae***

Nombre en inglés: Anesthesia

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Centroamérica, especialmente de Panamá.

Uso medicinal: Se usa para los dolores de muela como anestésico local y se usa para mordeduras de serpiente y la fiebre.

Parte a utilizar: Se usa las hojas, flores o frutos.

Modo de empleo: Se mastican las hojas para los dolores de muela y se ponen sobre la mordedura. También se pueden tomar en forma de baño.

ZORRILLO

Nombre científico: **Petiveria alliaceae**

Familia: Phytolaccaceae

Nombre en inglés: Guinea henweed

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del norte de América. Hay que tener cuidado con la dosis porque mucha cantidad puede ser peligrosa, al igual que tomarla mucho tiempo ya que puede causar envenamiento.

Uso medicinal: Se usa como diurético, espasmódico, abortivo, menstruaciones atrasadas, colitis, contra la demencia y depresión, resfríos y sinusitis.

Parte a utilizar: Se usa toda la planta.

Modo de empleo: La raíz se cocina, al igual que las hojas y se toma como té. También las raíces se ponen en alcohol y se inhalan contra la sinusitis y nariz tapada.

SALVIA

Nombre científico: **Salvia officinalis**

Familia: ***Lamiaceae***

Nombre en inglés: Texas sage

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del Mediterráneo. No debe consumirla mujeres en lactancia.

Uso medicinal: Se usa para pasmos, varices e irritaciones de la piel, ayuda a curar heridas es cicatrizante y bactericida. Bueno para el sistema respiratorio y digestivo. Baja la sudoración y también como desinfectante bucal.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se usan en té o en gárgaras, también se usan exteriormente para lavar heridas.

RUDA

Nombre científico: **Ruta graveolens**

Familia: ***Rutaceae***

Nombre en inglés: Common rue

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del sudeste de Europa. No tomar durante embarazo o lactancia.

Uso medicinal: Se usa para varices, hemorroides, induce el embarazo, gastritis, espasmos intestinales. Calma el dolor de oídos, elimina parásitos y previene la epilepsia y calma los nervios, también como linimento contra dolores musculares.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se usan las hojas como té, pero en pequeñas cantidades, un gramo por taza máximo dos. O se machacan y se ponen sobre los músculos.

SOROSÍ

Nombre científico: **Momordica charandia**

Familia: ***Cucurbitaceae***

Nombre en inglés: Bitter melon

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos. Las semillas son toxicas para los niños.

Uso medicinal: Se usa para combatir la malaria, infecciones intestinales, falta de apetito, para el tratamiento del HIV, diabetes, ayuda al páncreas. Y es posible que ayude a le regeneración celular por lo que sería efectivo contra el cáncer.

Parte a utilizar: Se usa las hojas. No se debe de dar a mujeres embarazadas.

Modo de empleo: Se toman las hojas en té.

CUCULMECA

Nombre científico: **Smilax cordifolia**

Familia: ***Smilacaceae***

Nombre en inglés: Chinsse root

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del sur de América del Norte. Es familia de la zarzaparrilla.

Uso medicinal: Se usa como analgésico, depurador de la sangre, para el reumatismo, artritis, gota, inflamaciones, anemia, y problemas abdominales. Es un excelente tónico para recuperar fuerzas.

Parte a utilizar: Se usa la raíz.

Modo de empleo: Se cortan las raíces en pequeños trozos y se pone a hervir en agua, luego se enfría y se cuela para tomar sola o con leche.

INDIO DESNUDO

Nombre científico: **Bursera simaruba**

Familia: ***Burseraceae***

Nombre en inglés: Gumbo- Limbo

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de las regiones tropicales de América, muy usado en cercas vivas.

Uso medicinal: Se usa para problemas de la piel como sarpullido, irritación, quemaduras, picaduras de insectos, para purificar la sangre, problemas de los riñones, anti-inflamatorio, y problemas del tracto urinario.

Parte a utilizar: Se usa la corteza y las hojas.

Modo de empleo: Se pone la corteza en agua a hervir y luego se lava la parte afectada, también se toma en té ya sea de la corteza o de las hojas.

AMAPOLA

Nombre científico: **Hibiscus rosa-sinensis**

Familia: ***Burseraceae***

Nombre en inglés: Chinese hibiscus

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del sur se Asia. Es la flor nacional de Malasia.

Uso medicinal: Se usa para hemorragias, dolores de cabeza. Cuidado del cabello, previene el aborto, fiebre y problemas de la piel.

Parte a utilizar: Se usa las hojas y las flores.

Modo de empleo: Se puede tomar un té de las hojas, o externamente se mezclan hojas y flores para lavar heridas o afecciones de la piel.

PAPAYA

Nombre científico: **Carica papaya**

Familia: ***Caricaceae***

Nombre en inglés: Papaya

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de Centroamérica y empleada en toda América desde hace siglos.

Uso medicinal: Se usa para problemas gastrointestinales, como gastritis y ulceras gástricas o duodenales, así como la diverticulitis del colon, para problemas de la piel y aftas bucales ya que es un buen cicatrizante. Las hojas para la malaria, hipertensión, y parásitos intestinales.

Parte a utilizar: Se usa la fruta verde (es abortiva) y también madura y las hojas.

Modo de empleo: La fruta madura se come sin las semillas, la fruta verde se cocina y se toma en té al igual que las hojas.

DORMILONA

Nombre científico: **Mimosa pudica**

Familia: ***Fabaceae***

Nombre en inglés: Sensitive plant

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa De Centro y Sudamérica.

Uso medicinal: Se usa para el dolor, es antiespasmódico, diurético, relajante, ayuda a dormir, la raíz se usa para aliviar el dolor de muela.

Parte a utilizar: Se usa las hojas y la raíz.

Modo de empleo: Se hace un té con agua caliente y se toma y se enjuaga para el dolor de muela.

VIBORIANA

Nombre científico: **Asclepias curassavica**

Familia: ***Asclepiadaceae***

Nombre en inglés: Milkweed

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de América tropical.

Uso medicinal: Se usa la raíz como laxante, también para mezquinos externamente, y para la fiebre, vómitos y como expectorante.

Parte a utilizar: Se usa la raíz y las hojas.

Modo de empleo: La raíz al igual que las hojas se toma en té. También el látex se usa para los mezquinos.

LANTANA

Nombre científico: **Lantana camara**

Familia: ***Verbenaceae***

Nombre en inglés: Lantana

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Centro América y Sudamérica.

Uso medicinal: Se usa para irritación de la piel.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se hace tomando las hojas y las raíces en agua hirviendo para luego emplearlo como un baño. Nunca se debe de ingerir la planta.

TUETE

Nombre científico: **Vernonia patens**

Familia: ***Asteraceae***

Nombre en inglés: Vernonia

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de América tropical.

Uso medicinal: Se usa para las hemorragias y como antioxidante.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Las hojas se machucan y aplican sobre el área que está sangrando. También se puede tomar como té.

ROMERO

Nombre científico: **Rosmarinus officinalis**

Familia: ***Lamiaceae***

Nombre en inglés: Rosemary

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del mediterráneo. Su nombre en latín significa rocío del océano.

Uso medicinal: Se usa para lumbalgias, dolores reumáticos, protege al cerebro de radicales libres, ayudando a evitar la degeneración de células. Problemas intestinales, y combatir úlceras.

Parte a utilizar: Se usa las hojas y flores.

Modo de empleo: Las hojas y flores se toman en té, se usa una pequeña cantidad, poco más de una cucharada por taza.

CACAO

Nombre científico: **Theobroma cacao**

Familia: ***Malvaceae***

Nombre en inglés: Cocoa

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de América del Sur, su nombre Theobroma significa alimento de los dioses.

Uso medicinal: Es un excelente tónico cardiaco y diurético porque es anti-inflamatorio, contiene seratonina que es un estimulante para el cerebro. Contra labios resecos, grietas en los pezones de mujeres lactantes, quemaduras y erupciones de la piel

Parte a utilizar: Se usa las semillas. Y un extracto llamado manteca de cacao.

Modo de empleo: Las semillas producen el delicioso chocolate, se usa en bebida ya sea fría o caliente. Entre mas natural mucho mejor. Se aplica la manteca de cacao sobre la parte afectada.

JOCOTE

Nombre científico: **Spondias purpura**

Familia: ***Anacardiaceae***

Nombre en inglés: Purple mombin

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de los trópicos de América.

Uso medicinal: Se usa para irritación de la piel, sarpullido, granos. Para problemas renales, diarrea y fuego en la boca.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se toma en forma de té, o se lava la parte afectada.

DIENTE DE LEÓN

Nombre científico: **Taraxacum officinale**

Familia: ***Asteraceae***

Nombre en inglés: Dandelion

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de las zonas templadas del viejo mundo.

Uso medicinal: Se usa la raíz como laxante, también para mezquinos externamente, es diurético, depurativo de los riñones y la sangre, digestivo, anti-inflamatorio, combate la anemia y los nervios.

Parte a utilizar: Se usa la raíz y las hojas.

Modo de empleo: La raíz al igual que las hojas se toma en té. También el látex se usa para los mezquinos.

VERANERA

Nombre científico: **Bougainvillea glabra**

Familia: ***Nyctaginaceae***

Nombre en inglés: Bougainvillea

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Brasil.

Uso medicinal: Se usa para la tos y el resfrío común.

Parte a utilizar: Se usa las flores,

Modo de empleo: Las flores se ponen en agua hirviendo, se tapa y luego se toma en forma de té cuando se enfría.

MANZANILLA

Nombre científico: **Matricaria recutita**

Familia: ***Asteraceae***

Nombre en inglés: Chamomile

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de Europa y zonas templadas de Asia.

Uso medicinal: Es carmitiva, sedante, digestiva, tónica, vasodilatador, y anti-espamosdica. Para las alergias de la piel. Para el insomnio, para el bolo irritado, enjuagues bucales, y un laxante leve.

Parte a utilizar: Se usa las flores y las hojas.

Modo de empleo: Las flores al igual que las hojas se toman en té.

BORRAJA

Nombre científico: **Borago officinalis**

Familia: ***Boraginaceae***

Nombre en inglés: Starflower

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa de Siria.

Uso medicinal: Se usa para regular el metabolismo y el sistema hormonal, también para los problemas de menopuasia, para resfríos, bronquitis, y problemas respiratorios por sus propiedades anti-inflamatorias y balsámicas.

Parte a utilizar: Se usa las hojas.

Modo de empleo: Se usan las hojas en forma de té.

ALTAMISA

Nombre científico: **Crysanthemum parthenium**

Familia: ***Asteraceae***

Nombre en inglés: Feverfew

DESCRIPCIÓN

El árbol es nativo de Euroasia.

Uso medicinal: Es usada contra los dolores de cabeza, reduce la fiebre, para la artritis y problemas digestivos. También una casa comercial la utiliza para tratamiento de la piel roja e irritada. No se debe tomar durante el embarazo

Parte a utilizar: Se usa las flores y las hojas. Pueden causar estrés estomacal y ardor en ulceras bucales.

Modo de empleo: Las flores al igual que las hojas se toman en té.

MALVA

Nombre científico: **Malva parviflora**

Familia: ***Malvaceae***

Nombre en inglés: Chesseweed mallow

DESCRIPCIÓN

La planta es nativa del norte de África, Europa y Asia

Uso medicinal: Se usa como emoliente, digestiva, laxante, para lavar heridas y moretones, se toma para los riñones y se aplica directamente en paperas

Parte a utilizar: Se usa las hojas

Modo de empleo: Se usan las hojas en forma de té, también se ponen hojas frescas, machacadas en agua y se meten a la refrigeradora para estar tomando periódicamente.